



25 september 2026

# Stå upp för barns rätt till idrott och hälsa!

**Fredagen den 25 september arrangerar Riksidrottsförbundet Idrottens dag i skolor över hela Sverige. Det är en del av European School Sports Day, som genomförs tillsammans med skolbarn över hela Europa.**

Tillsammans står vi upp för alla barns rätt till idrott och hälsa! Idrottens dag är en möjlighet att tillsammans med skolor över hela Europa visa att ni uppmuntrar till lek, rörelse och idrott samt alla positiva effekter det för med sig för både skolresultat och hälsa.

Allt som krävs från din skola är att ni bokar in datumet 25 september 2026, fyller i en anmälan och sedan ser till att alla barn och unga får chans att röra sig minst 120 minuter under skoldagen. RF-SISU stöttar skolan med material, vägledning, inspiration och tips. Vi uppmuntrar till samverkan mellan skolan och idrottsrörelsen, både via våra specialidrottsförbund och det lokala föreningslivet.

## Bakgrund

Idrottens dag är en kul dag med aktiviteter för att höja kunskapen om barns idrottande och bygga broar mellan skolan, eleven och idrottsrörelsen. Målet är att fler ska kunna och vilja idrotta hela livet.

Vi vet idag att fysisk aktivitet är bra för barn och ungas välmående, skolresultat och hälsa. Samtidigt visar forskning att barn och unga rör sig alldeles för lite. I dag når bara 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna den rekommenderade nivån av 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Det vill idrottsrörelsen, med skolans hjälp, förändra.

## Varför en Idrottens dag?

Forskning visar att barn och unga som rör på sig presterar bättre i skolan. I skolor som jobbar med mer rörelse under skoldagen har man märkt att det blir färre bråk, bättre trivsel och större gemenskap.

Vi vill bidra till att våra elever får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. På sikt vill vi att de ska må bättre, lyckas bättre i skolan och kunna leva ett aktivare liv.

## Vilka står bakom Idrottens dag?

Riksidrottsförbundet är huvudarrangör, tillsammans med RF-SISU distrikten på respektive ort. Initiativet är en del av EU-projektet European Week of Sports, vars mål är att få hela Europa i rörelse. Sammanlagt deltar minst 39 länder med olika evenemang.

## Välkomna till Idrottens dag!

### Vad händer nu?

- ✓ Boka in Idrottens dag, fredag 25 september, i kalendern.
- ✓ Anmäl ert intresse till kontaktpersonen i ditt RF-SISU distrikt och fyll i formuläret <http://anmalan.idrottensdag.se>
- ✓ Kolla in [www.idrottensdag.se](http://www.idrottensdag.se) och de stödresurser som finns (hemsidan uppdateras löpande med material).